



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2024年5月

### 5月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に**受付**または**お電話**でお申し込みください。

定員になり次第、締め切ります。

参加された75歳以上の区民の方には、**長寿応援ポイント**を差し上げます。

上履き(スリッパ不可)をご持参ください。

 **たのしい舞リハ**  
~元気に楽しく踊れる健康舞踊

 **定員15名**

・毎月第2月曜日 5/13  
・参加費 500円

・午後1:30~3:00  
講師：高澤まどか



### 手芸

**定員10名**

・毎月第2水曜日 5/8 洋室2  
・参加費 500円 + 材料費 200円

・午前10:00~11:30  
講師：宮川 優子



### カーレット

**定員15名**

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

・毎月第1日曜日 5/5  
・参加費 500円

・午後1:30~3:00  
講師：戸田 智恵



### 手話ダンス

**定員15名**

・毎月第2日曜日 5/12  
・参加費 500円

・午前10:00~11:30  
講師：佐藤 桃子



### 絵手紙

**定員10名**

・毎月第4日曜日 5/26  
・参加費 500円 + 材料費 40円 (はがき代) 講師：海藤 ヌキ子

・午前10:00~11:30

### 歌活

**定員15名**

・毎月第3土曜日 5/18  
・参加費 500円

・午前10:00~11:30  
講師：角南 敬子



### シニアのための健康エアロビクス

**定員15名**

・毎月第2・4火曜日 5/14・28  
・参加費 500円

・午後1:30~3:00  
講師：芹澤 美香子



### 大人の楽しい英会話

**定員20名**

・毎月第1・3木曜日 5/2・16  
・参加費 500円

・午後3:30~5:00  
講師：吉田 幸子



### ヨガ(①②)

**定員15名**

※①②それぞれで募集枠が異なります。

・毎月第1・3水曜日 ②5/1,①5/15  
・参加費 500円

・午前10:30~11:30  
講師：山本 美也子



### スマホ・パソコンサロン

**定員8名**

・毎月第2水曜日 5/8  
・参加費 500円・持ち物 PCまたはスマホ

・午後3:30~5:00  
講師：佐久間 禎久

杉並区立ゆうゆう下高井戸館

杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161

① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15分

運営：NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

